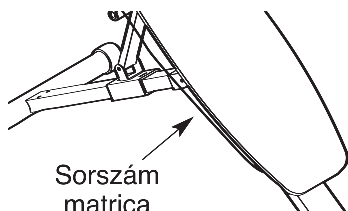
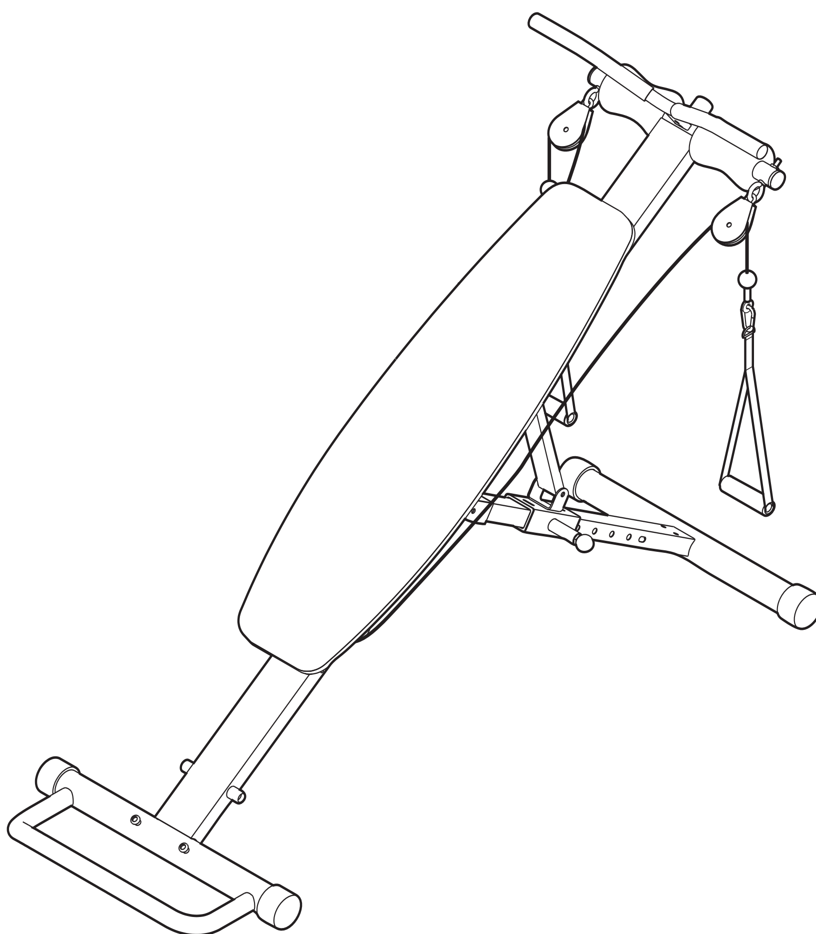
WEIDER® body works pro 2.0

Modellszám WEFMBE1477.0
Sorszám ____________________

Későbbi hivatkozás céljából a fenti helyre írja be a sorozatszámot.



FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV



KÉRDÉSEK?

Gyártóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük. Havan kérdése, vagy ha vannak hiányzó, esetleg sérült alkatrészek a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.

⚠ ÓVINTÉZKDÉS

Olvassa el a használati utasítás minden óvintézkedésrõl és figyelmeztetésrõl szóló pontját mielõtt használatba veszi a gépet. Õrizze meg ezt a kézikönyvet a jövõben is.



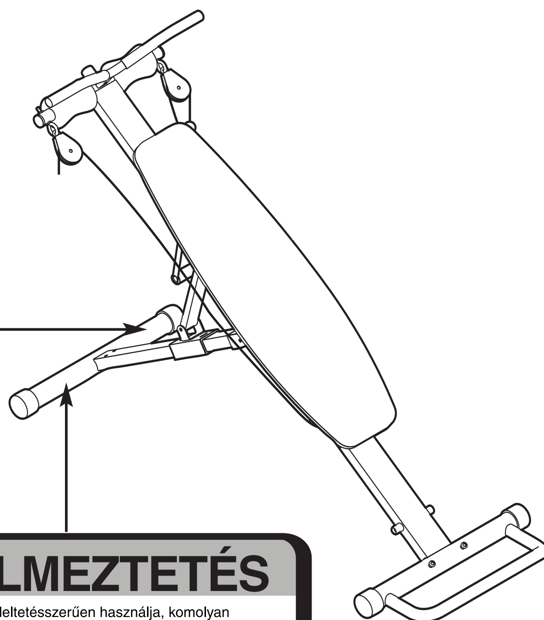
Látogassa meg weboldalunkat a

www.iconeurope.com címen

TARTALOMJEGYZÉK

FIGYELMEZTETŐ MATRICA ELHELYEZÉSE

Az itt látható figyelmeztető matricákat a jelzett helyeken helyeztük el. **Ha valamelyik matrica hiányzik vagy olvashatatlan, hívja fel a kézikönyv borítóján látható számot és kérjen ingyenes pót-matricát. Ezután a matricát a jelzett módon helyezze el.** Megjegyzés: A matricákat nem eredeti méretükben ábrázoljuk.



⚠FIGYELMEZTETÉS

Felhasználó maximális testsúlya (113 kg.)
Mankó maximális súlya (50 kg.)
Lábizom-fejlesztő max. (22 kg.)
Testsúlyhordó max. (50 kg.)
Mellizom-erősítő max. (13 kg.)

Előfordulhat, hogy a termékkel nem végezhető az összes felsorolt gyakorlat.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- Ha a berendezést nem rendeltetésszerűen használja, komolyan megsérülhet.
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet és ügyeljen minden figyelmeztetésre, valamint tartson be minden utasítást.
- Ne engedjen gyermekeket az edzőgépre vagy annak közelébe.
- Testét, ruházatát és haját tartsa távol minden mozgó alkatrésztől.
- Cserélje ki a címkét, ha az sérült, olvashatatlan vagy levették.

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

⚠ VIGYÁZAT! A futópad használata előtt – a komoly sérülés kockázatának csökkentése érdekében – olvasson el minden fontos óvintézkedést és utasítást a kézikönyvben, és ugyanígy olvassa el a futópadon elhelyezett összes figyelmeztetést is. Az ICON semmilyen felelősséget nem vállal a termék használata révén vagy abból kifolyólag elszenvedett sérülésekét, illetve vagyonkárért.

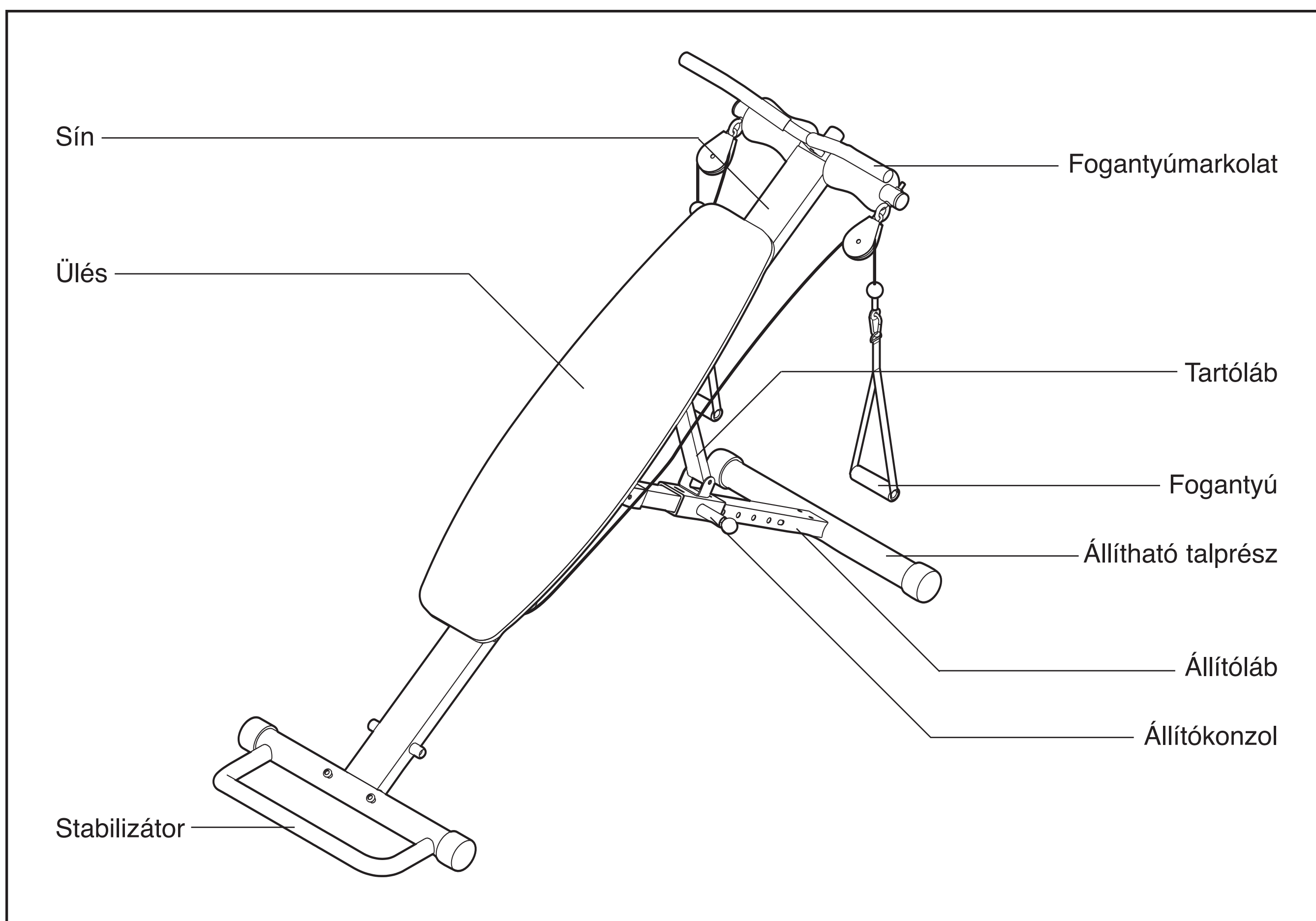
1. **Edzésprogramja megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbek vagy a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.**
2. **A súllyal edző rendszer használata előtt olvassa el a kézikönyv minden, azzal kapcsolatos utasítását és az arra vonatkozó összes figyelmeztetést.**
3. **A tulajdonos felelőssége gondoskodni arról, hogy a súllyal edző rendszert használó minden személyt kellőképpen tájékoztassák az összes óvintézkedésről.**
4. **A súllyal edző rendszert kizárólag a kézikönyvben ismertetett módon használja.**
5. **A súllyal edző rendszert csak vízszintes felületen használja. A padló védelme érdekében tegyen valamit a súllyal edző rendszer alá.**
6. **Minden egyes alkalommal, amikor a súllyal edző rendszert használja, ellenőrizze és szakszerűen húzza meg a csavarokat, illetve anyákat minden alkatrészen. Az esetleg elkopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.**
7. **Kezét és lábát tartsa távol a mozgó alkatrészektől.**
8. **Ha hosszú a haja, fel kell kötni, nehogy beakadjon valahová.**
9. **A 12 évnél fiatalabb gyermekeket, illetve a háziállatokat mindig tartsa távol a súllyal edző rendszertől.**
10. **A súllyal edző rendszert ne használják 113 kg-nál nehezebb személyek.**
11. **Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot. Lábának védelme érdekében edzés közben mindig sportcipőben legyen.**
12. **Ha edzés közben fájdalmat érez vagy szédül, azonnal hagyja abba az edzést, majd hűljön le.**
13. **A súllyal edző rendszert kizárólag otthoni használatra tervezték. Ne használja semmilyen kereskedelmi, bérbeadással kapcsolatos, illetve vállalati környezetben.**

HASZNÁLAT ELÕTT

Köszönjük, hogy a WEIDER® BODY WORKS PRO 2.0 súllyal edzõ rendszert választotta. A sokoldalú, súllyal edzõ rendszer testének minden jelentõsebb izomcsoportját segít fejleszteni. Akár a jó alak, a feltûnést keltõ izommennyiség, illetve izomerõ, akár pedig az egészségesebb kardiovaszkuláris rendszer a cél, a súllyal edzõ rendszert segít elérni a kívánt eredményt.

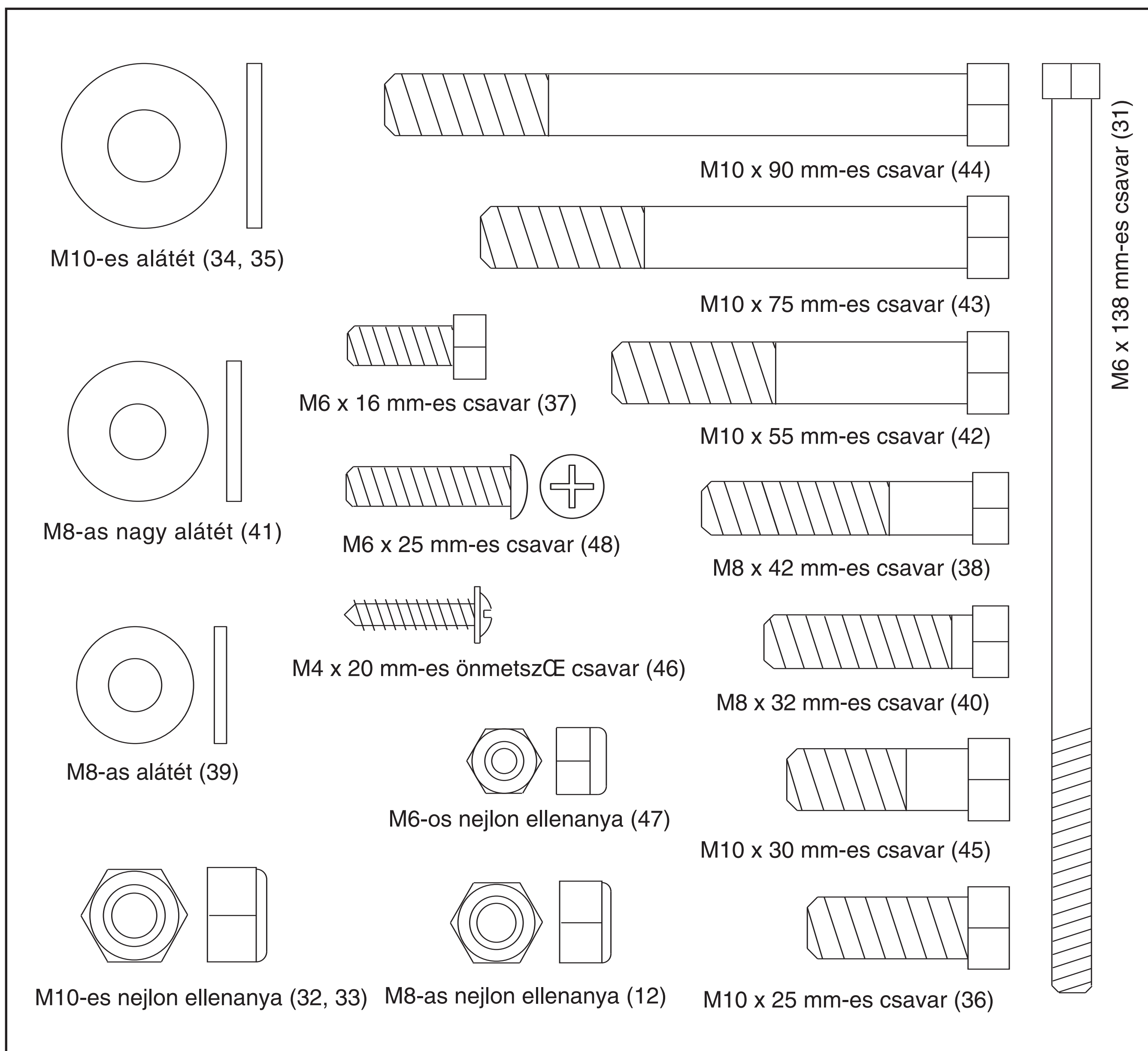
A futópad használata elõtt saját érdekében gondosan olvassa el a kézikönyvet. A kézikönyv elolvasása után felmerülõ kérdésekkel kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, jegyezze fel a termék modell- és sorozatszámát, mielõtt hozzánk fordulna. A kézikönyv borítóján látható, hol találja a modellszámot, valamint a sorozatszámot tartalmazó matricát.

Mielõtt továbbolvasná, ismerkedjen meg az alábbi rajzon megjelölt alkatrészekkel.



ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Ennek a táblázatnak az a feladata, hogy segítsen azonosítani az összeszerelés során használt kisebb alkatrészeket. Az egyes alkatrészek alatt zárójelben lévő szám az alkatrész kulcsszámára utal, amely a kézikönyv végén lévő ALKATRÉSZLISTA beazonosítható. **Megjegyzés: Szállítási szempontok miatt előfordulhat, hogy bizonyos alkatrészeket előre felszerelünk. Ha valamelyik alkatrészt nem találja az alkatrészeket tartalmazó zacskókban, ellenőrizze, hogy nem lett-e előre felszerelve.**



ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés megkönnyítése

Ennek a kézikönyvnek a segítségével biztosítható, hogy a súllyal edző rendszert szinte bárki sikeresen összeszerelhesse. Ha sok időt szán rá, az összeszerelés zökkenőmentes lesz.

Az összeszerelés megkezdése előtt gondosan olvassa el az alábbi tájékoztatást, illetve utasításokat:

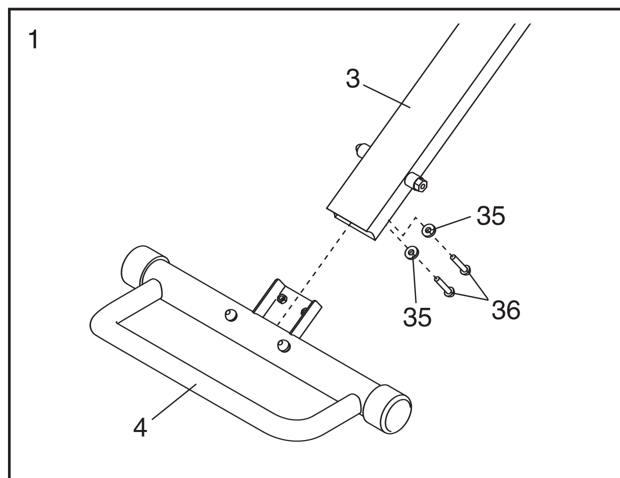
- Tegyen minden alkatrészt olyan helyre, ahol áttekintheti őket, majd vegye le róluk a csomagolóanyagot. Az összeszerelés befejezéséig ne dobja ki a csomagolóanyagot.
- Hacsak ettől eltérő utasítás nem szerepel a kézikönyvben, összeszerelés közben húzzon meg minden csavart, illetve anyát az alkatrészeken.
- A súllyal edző rendszer összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy minden alkatrész a rajzokon látható módon helyezkedjen el.
- Az összeszereléshez két személy kell.
- A kisebb alkatrészek azonosításához használja az ALKATRÉSZ-AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT az 5. oldalon.

Az összeszereléshez az alábbi szerszámok szükségesek (ezek a szerszámok nem tartozékok):

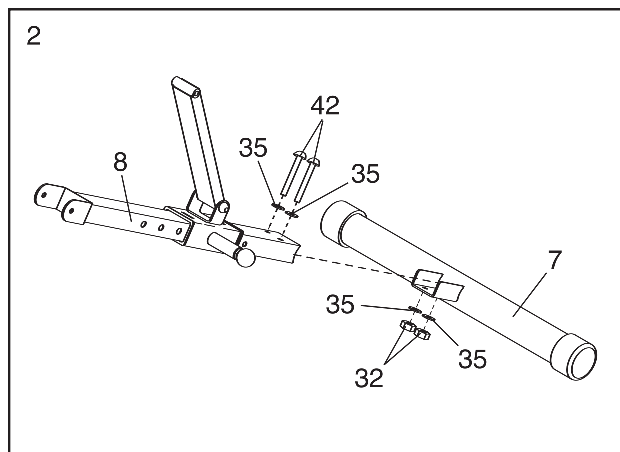
- két állítható csavarkulcs
- egy szabványos csavarhúzó
- egy csillagfejű csavarhúzó

Az összeszerelés kényelmesebb, ha kéznél van egy csőkulcskészlet, egy csavar- vagy csillagkulcskészlet, illetve egy racsnis kulcskészlet. **Ha további segítségre van szüksége, tekintse meg a kézikönyv elülső borítóját.**

1. Rendezze el a stabilizátort (4) és a sínt (3) a képen látható módon, majd erősítse fel a stabilizátort a sínre két M10 x 25 mm-es csavar (36), valamint két M10-es alátét (35) segítségével.



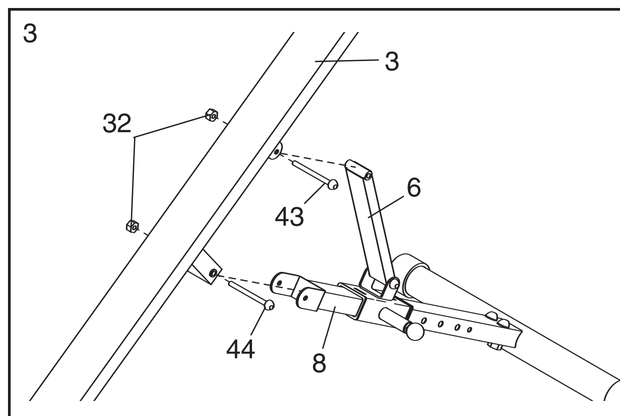
2. Szerelje fel az állítható talprészt (7) az állítólábra (8) két M10 x 55 mm-es csavar (42), négy M10-es alátét (35), valamint két M10-es nejlon ellenanya (32) segítségével.



3. **Megjegyzés: A következő lépések végrehajtásához két személy szükséges.**

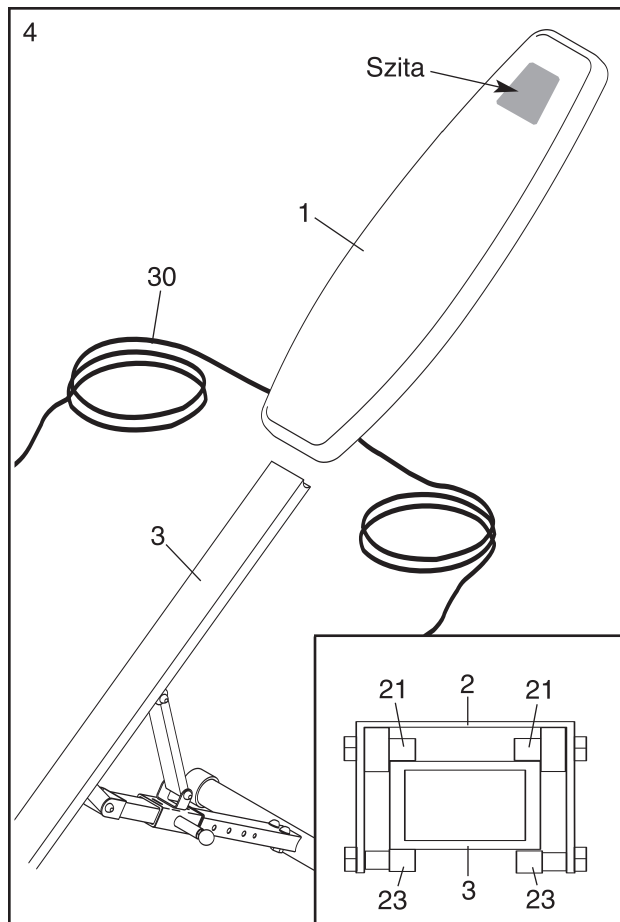
Erősítse fel az állítólábat (8) a sínre (3) egy M10 x 90 mm-es csavar (44) és egy M10-es nejlon ellenanya (32) segítségével.

Erősítse fel a tartólábat (6) a sínre (3) egy M10 x 75 mm-es csavar (43), valamint egy M10-es nejlon ellenanya (32) segítségével. **Ne húzza túl a nejlon ellenanyákat; az állítólábnak (8) és a tartólábnak könnyedén kell forognia.**

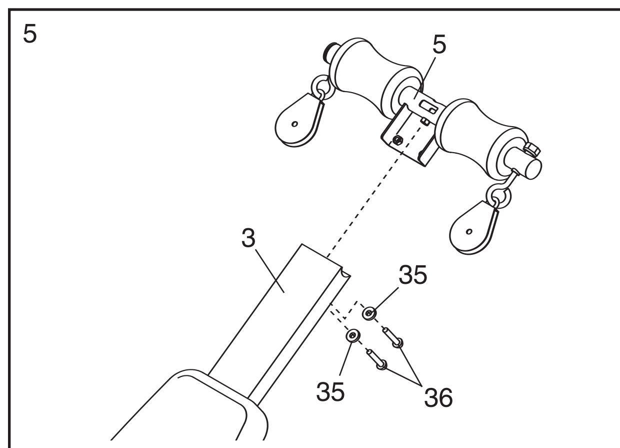


4. Fogassa meg valakivel a kábel (30) végeit az ülés (1) fölött. **Lásd a képmellékletet.** Csúsztassa rá az üléskonzolt (2) a sínre (3). **Ügyeljen arra, hogy a kerekek (21) a sín tetején, a nagy perselyek (23) pedig a sín alatt legyenek.**

⚠ ÓVINTÉZKDÉS! Ügyeljen arra, hogy az ülés (1) a rajzon látható módon helyezkedjen el.



5. Erősítse fel a felső rudat (5) a sínre (3) két M10-es alátét (35) és két M10 x 25 mm-es csavar (36) segítségével.

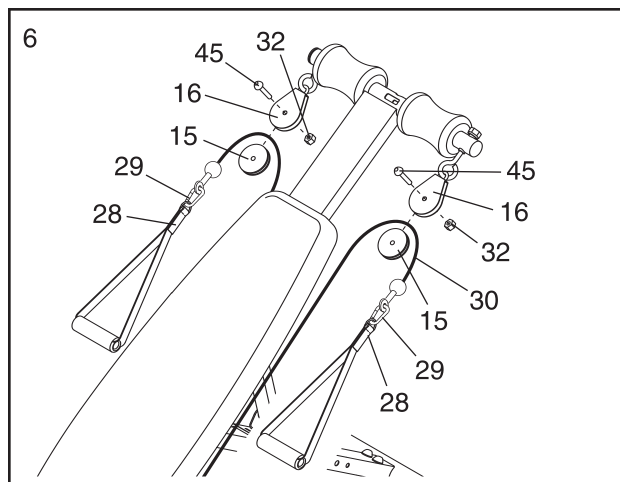


6. Vegye le a nagy tárcsát (15) az egyik tárcsaházról (16).

   Tekerje a kábel (30) egyik végét a nagy tárcsa (15) köré. Szerelje vissza a nagy tárcsát a tárcsaházba (16) az M10 x 30 mm-es csavar (45) és az M10-es nejlon ellenanya (32) segítségével. **Ne húzza túl a csavart; a tárcsának könnyen kell forognia.**

   Ismételje meg a fentieket a másik tárcsaház (16) esetében is.

   Erősítsen fel egy-egy fogantyút (28) a kábel (30) mindkét végére a két rugós rögzítő (29) segítségével.



7. **Ügyeljen arra, hogy a súllyal edző rendszer használata előtt minden alkatrész kellően meg legyen húzva. A többi alkatrész felhasználását lásd BEÁLLÍTÁS címszó alatt a 9. oldalon.**

BEÁLLÍTÁS

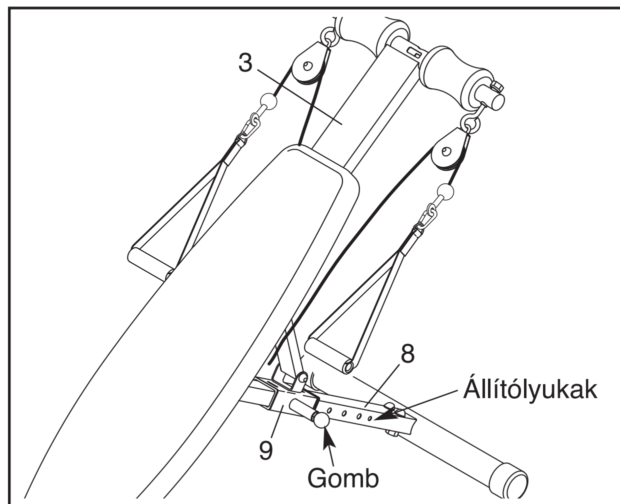
A súllyal edző rendszert úgy tervezték, hogy az edzést végző személy saját testsúlya szolgáltassa az ellenállást. A következőkben elmagyarázzuk, miként lehet a súllyal edző rendszeren beállítást végezni, illetve azt a tároláshoz összehajtani. A különböző gyakorlatok helyes végrehajtásával kapcsolatban lásd a mellékletet képező útmutatót a gyakorlatokhoz.

A súllyal edző rendszer minden egyes használata előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészen a csavarokat, illetve anyákat. Minden elkopott alkatrészt azonnal cseréljen ki. A súllyal edző rendszert gyenge, kopást nem okozó tisztítószerrel megnedvesített ruhával tisztíthatja; soha ne használjon oldószert.

LEJTÉS BEÁLLÍTÁSA

A súllyal edző rendszer lejtése állítható, hogy az edzés során az ellenállásszintet meg lehessen változtatni.

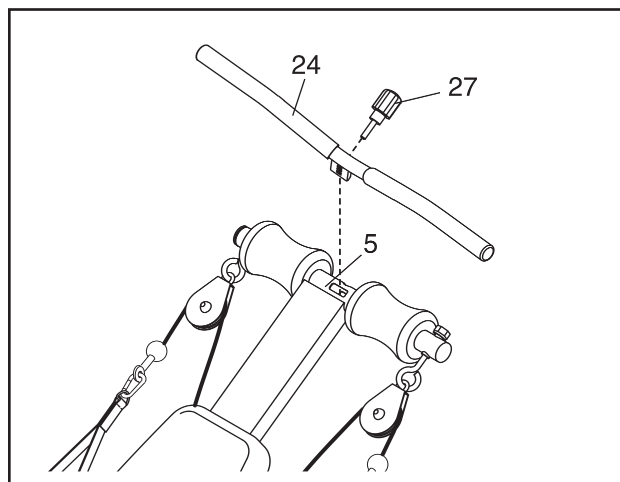
A lejtés állításához annyira emelje fel a sínt (3), hogy az állítókonzolon (9) lévő gombot ki lehessen húzni az állítólyukból az állítólábon (8). Emelje fel vagy eressze le a sínt a kívánt lejtésig, majd helyezze be a gombot az állítólyukba az állítószáron. **Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy az állítókonzol gombja teljesen benne legyen az állítólyukban az állítószáron.**



KAPASZKODÓ FELERŐSÍTÉSE

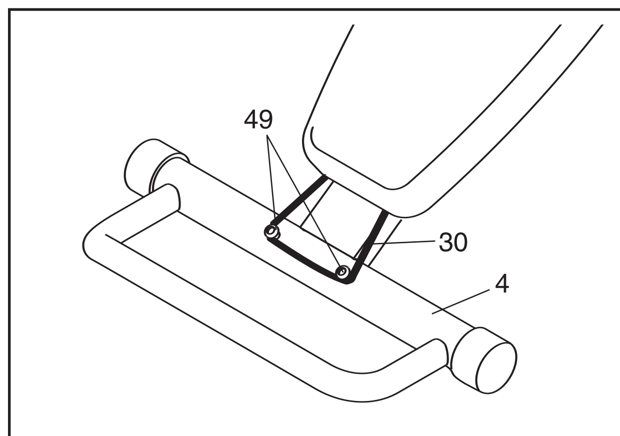
Bizonyos gyakorlatokhoz fel kell szerelni a kapaszkodót (24) a súllyal edző rendszerre. Csúsztassa a kapaszkodót a felső rúdba (5), majd rögzítse a gomb (27) segítségével. Addig forgassa a gombot az óramutató járásával megegyező irányban, amíg nem szorul.

⚠ ÓVINTÉZKDÉS! Vegye le a kapaszkodót (24), ha arra a gyakorlat során nincs szükség.



A KÁBEL RÖGZÍTÉSE

A súllyal edző rendszer tárolásakor, vagy ha olyan gyakorlatot végez, amely során nincs szükség a kapaszkodókra (ezek a képen nem láthatók), a kábelt (30) a stabilizátoron (4) található műanyag gombok (49) köré tekerve rögzítse.



ALKATRÉSZLISTA—Modelszám WEFMBE1477.0

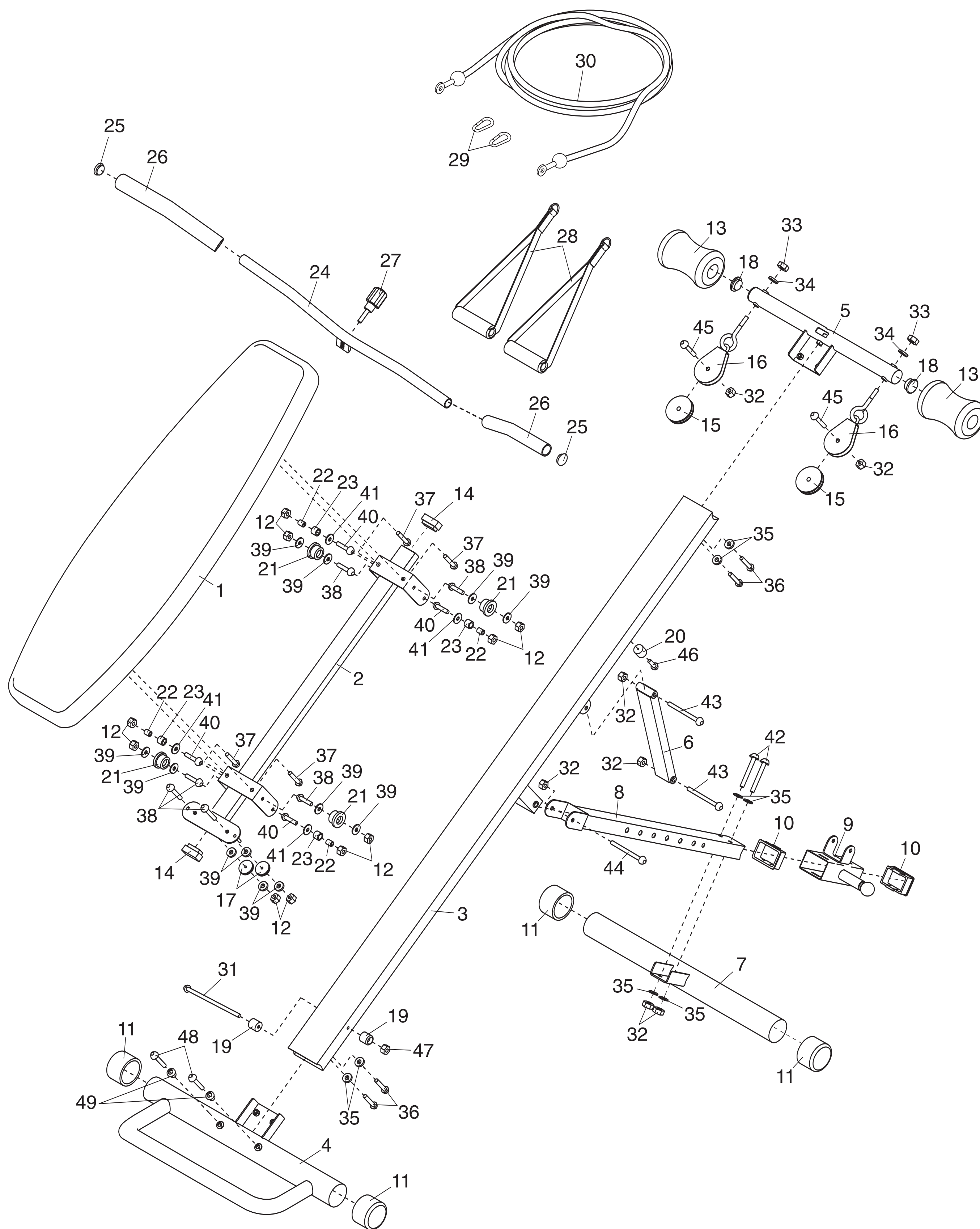
R0707A

Kulcs	Száma	Menny.
1	1	Ülés
2	1	Üléskonzol
3	1	Sín
4	1	Stabilizátor
5	1	Felső rúd
6	1	Tartóláb
7	1	Állítható talprész
8	1	Állítóláb
9	1	Állítókonzol
10	2	Állítópersely
11	4	60 mm-es, kerek, külső sapka
12	10	M8-as nejlon ellenanya
13	2	Habszivacs alátét
14	2	25 mm x 50 mm-es belső sapka
15	2	Nagy tárcsa
16	2	Tárcsaház
17	2	Kis tárcsa
18	2	Kerek belső sapka
19	2	Ütköző
20	1	Tartóláb szigetelője
21	4	Kerék
22	4	Kis persely
23	4	Nagy persely
24	1	Kapaszkodó
25	2	Belső sapka
26	2	Fogantyúmarkolat
27	1	Gomb

Kulcs	Száma	Menny.
28	2	Fogantyú
29	2	Rugós rögzítő
30	1	Kábel
31	1	M6 x 138 mm-es csavar
32	7	M10-es nejlon ellenanya (fekete)
33	2	M10-es nejlon ellenanya (ezüst-színű)
34	2	M10-es alátét (ezüstszínű)
35	8	M10-es alátét (fekete)
36	4	M10 x 25 mm-es csavar
37	4	M6 x 16 mm-es csavar
38	6	M8 x 42 mm-es csavar
39	12	M8-as alátét
40	4	M8 x 32 mm-es csavar
41	4	M8-as nagy alátét
42	2	M10 x 55 mm-es csavar
43	2	M10 x 75 mm-es csavar
44	1	M10 x 90 mm-es csavar
45	2	M10 x 30 mm-es csavar
46	1	M4 x 20 mm-es önmetsző csavar
47	1	M6-os nejlon ellenanya
48	2	M6 x 25 mm-es csavar
49	2	Műanyag gomb
*	–	Felhasználói kézikönyv
*	–	Edzésterv

Megjegyzés: A műszaki adatok figyelmeztetés nélkül módosulhatnak. Cserealkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a tájékoztatást a hátsó borítón. *Ezek az alkatrészek a képeken nem láthatók.

ROBBANTOTT ÁBRA —Modellszám WEFMBE1477.0 R0707A



PÓTALKATRÉSZEK MEGRENDELÉSE

Pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatban lásd a kézikönyv borítóját. Ha azt akarja, hogy gyorsan segítsünk, készítse elő az alábbi adatokat, amikor hozzánk fordul:

- a termék modell- és sorozatszáma (lásd a kézikönyv borítóját)
- a termék neve (lásd a kézikönyv borítóját)
- az alkatrész(ek) kulcsszáma és leírása (lásd az ALKATRÉSZLISTA, valamint a ROBBANTOTT ÁBRA a kézikönyv végén)

Sorszám 257108 R0707A